

2022 Calendario del bienestar



Traído hasta usted por el
Comité de Bienestar
Fit for Life de Kaman



RECURSOS DE BIENESTAR

Recursos de Kaman

My Kaman Connect

My Kaman Connect es su ventanilla única para acceder a todos los recursos relacionados con los beneficios. Utilice este sitio para inscribir beneficios, para hacer cambios en sus elecciones después de tener un evento calificado y para acceder a información importante en la biblioteca del sitio.

Sitio web: mykamanconnect.com

My Kaman Health

My Kaman Health está diseñado para ayudar a los empleados de Kaman y a los dependientes elegibles a mejorar su salud y obtener información cuando lo necesiten. Acceda al sitio para consultar información sobre cáncer, diabetes, salud conductual y atención preventiva.

Sitio web: mykamanhealth.com

Kaman Work-Life Solutions

Kaman Work-Life Solutions está disponible para todos los empleados de Kaman y para los miembros de su hogar. Ofrece acceso ininterrumpido a muchos servicios gratuitos y confidenciales como, por ejemplo, orientación con profesionales certificados, consultas con abogados y contadores públicos, una biblioteca de recursos, servicios para prevenir y combatir la usurpación de identidad y otros servicios más.

Sitio web: eapwl.com

Nombre de usuario: kaman
Contraseña: corp

Teléfono: 1-800-223-2271

Teletexto (TTY): 711

Recursos externos

Línea de ayuda para veteranos de Cigna

La línea de ayuda para veteranos proporciona una amplia variedad de servicios de asistencia para veteranos y para sus cuidadores y familiares, independientemente de que sean o no clientes de Cigna. Es un servicio gratuito, es anónimo y está disponible las 24 horas, todos los días del año.

Teléfono: 1-855-244-6211

Línea de texto para casos de crisis

La línea de texto para casos de crisis está disponible desde cualquier lugar de los EE. UU. y pone en contacto a los usuarios con consejeros especializados que cuentan con la capacitación adecuada para ayudar de forma confidencial a las personas durante una crisis. En su factura de teléfono celular no aparecerá nada relacionado con este servicio si su plan telefónico es de AT&T, T-Mobile, Sprint o Verizon.

Texto: Envíe HOME al 741741

Línea de ayuda para víctimas de desastres

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece una línea nacional de ayuda gratuita y confidencial, disponible las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, que se dedica a dar orientación inmediata en caso de crisis a quienes sufren angustia emocional debido a una catástrofe natural o a un desastre de origen humano.

Teléfono: 1-800-985-5990

Texto: Envíe TALKWITHUS al 66746

Línea nacional de prevención del suicidio

Esta línea, disponible las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, ofrece ayuda gratuita y confidencial a quienes atraviesan por situaciones problemáticas. También ofrece servicios de prevención y ayuda en caso de crisis para usted y sus seres queridos, además de información sobre prácticas óptimas para profesionales.

Teléfono: 1-800-273-8255

Teletexto (TTY): 1-800-799-4889

Línea nacional de ayuda de la SAMHSA

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) ofrece un servicio gratuito, confidencial e ininterrumpido de información y derivación a tratamiento para personas que enfrentan trastornos mentales o trastornos de drogadicción, y también para sus familiares.

Teléfono: 1-800-662-4357

Teletexto (TTY): 1-800-487-4889

Línea de ayuda para veteranos en situación de crisis

Si usted es o conoce a un veterano que enfrenta una situación de crisis, llame a esta línea, donde podrá comunicarse con el personal cualificado y atento de respuesta ante crisis del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.

Teléfono: 1-800-273-8255, opción 1

Teletexto (TTY): 1-800-799-4889

Texto: 838255

Planes de inversión 401(k)

Saque el mayor provecho posible de los beneficios de su plan 401(k) y asegúrese de pedir ayuda cuando la necesite. Mediante este sitio web puede designar beneficiarios, utilizar herramientas de planificación para su jubilación y hacer cambios en su tasa de aportaciones o en las opciones de inversión que eligió. ¿Necesita ayuda adicional? Obtenga orientación financiera por teléfono.

Kaman:

Fidelity

Sitio web: 401k.com

Teléfono: 1-800-835-5095

Bal Seal Engineering:

Empower Retirement

Sitio web: empower-retirement.com

Teléfono: 1-855-756-4738

Fit For Life
Exploring a Healthier You

ENERO DE 2022

Atención médica preventiva

Es momento de programar sus consultas de atención médica preventiva

El comienzo de un nuevo año es la ocasión perfecta para programar sus consultas de atención médica preventiva del año. La atención médica preventiva puede aumentar su expectativa de vida, pues le permite detectar los problemas a tiempo para poder tratarlos con mayor facilidad. Los expertos recomiendan que una vez al año acudamos con el médico para que nos practique una exploración física, y también recomiendan hacer una vez al año los siguientes exámenes de detección: de cáncer colorrectal, para adultos de más de 50 años; de cáncer de mama, para mujeres de más de 40 años; y de cáncer de próstata, para hombres de más de 40 años. ¡Hable con su médico de atención primaria sobre los exámenes preventivos adecuados para usted y prográmelos hoy mismo!

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

1

Día de Año Nuevo

2

3

4

5

6

7

8

Día Mundial del Braille

9

10

11

12

13

14

15

Día de Limpiar y Organizar
el Escritorio

Día Nacional Sin Gluten

Día de Organizar el Hogar

16

17

18

19

20

21

22

Día de Martin Luther King Jr.

Día Nacional de las
Palomitas de Maíz

23

24

25

26

27

28

29

Día de la Carcajada
Día Nacional del HalagoDía de la Privacidad
de la Información

30

31

¿Desea saber más al respecto?

Para obtener información más detallada acerca de las opciones de beneficios y de las consultas de atención preventiva que se recomiendan para su edad y género, visite MyKamanHealth.com o comuníquese directamente con su médico.

KAMAN

FEBRERO DE 2022

Salud cardiaca

Mes de la Salud Cardiaca

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte tanto para hombres como para mujeres en los Estados Unidos. También son uno de los tipos de enfermedades más prevenibles. Para reducir su riesgo, lleve un estilo de vida saludable para el corazón. Haga ejercicio cinco días a la semana por lo menos durante 30 minutos y lleve una dieta que sea baja en sales, azúcares, grasas saturadas y grasas trans, y que sea alta en grasas no saturadas. Absténgase de fumar y limite su consumo de bebidas alcohólicas. Hable con su médico sobre el nivel de riesgo que usted corre y pídale recomendaciones para disminuir dicho riesgo.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4	5
				Día de la Marmota	Día Nacional de la Mujer Médica	Día Nacional de Vestir de Rojo Día Mundial contra el Cáncer	
6	7	8	9	10	11	12	Natalicio de Abraham Lincoln
13	14	15	16	17	18	19	
Semana de la Rehabilitación Cardíaca 13-19 de febrero	Día de San Valentín	Día de Limpiar la Computadora		Día de los Actos Espontáneos de Bondad	Día Nacional de las Personas Cuidadoras		
20	21	22	23	24	25	26	
	Día de los Presidentes Natalicio de George Washington Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos Alimenticios 21-27 de febrero de 2022			Día Nacional del Chili con Carne			
27	28	¿Desea saber más al respecto? Durante casi 100 años, la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) ha estado combatiendo las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares y ha estado haciendo grandes esfuerzos por salvar y mejorar la vida de muchas personas. Visite Heart.org para obtener más información al respecto.					
Día de Concientización sobre la Anosmia	Día de las Enfermedades Raras						



MARZO DE 2022

Salud bucal

Mantenga hábitos saludables de salud bucal

Para proteger mejor su salud bucal, practique diariamente buenos hábitos de higiene oral. Esto implica cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental una vez al día y usar enjuague bucal todas las noches antes de dormir. Además, consumir una dieta saludable con cantidades limitadas de azúcares ayuda a disminuir la probabilidad de padecer caries dentales, enfermedades de las encías y otros problemas orales graves.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Día Mundial del Halago Día de Concientización sobre la Autolesión	2	3 Día Mundial de la Audición	4 Día de Agradecimiento a los Empleados	5
6 Día Nacional del Odontólogo	7 Día Nacional del Cereal	8 Día Internacional de la Mujer	9	10 Día Mundial del Riñón	11	12	
13 Inicio del horario de verano	14 Día de Pi	15 Día de Limpiar la Computadora	16	17 Día de San Patricio	18 Día Mundial del Sueño	19 Día de Reír Día de las Enfermeras Acreditadas	
20 Inicio de la primavera Día Mundial de la Salud Bucal Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos 20-26 de marzo de 2022	21 Día Mundial del Síndrome de Down	22 Día Nacional del Agua	23	24 Día Mundial de la Tuberculosis	25	26 Día de Concientización sobre la Epilepsia	
27	28	29	30 Día Nacional del Médico Día de Dar un Paseo en el Parque	31	¿Desea saber más al respecto? Para consultar más información sobre la salud bucal, visite estos sitios web: - Sitio web de la Asociación Dental Estadounidense (ADA, por sus siglas en inglés): ada.org - Página sobre salud bucal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): cdc.gov/oralhealth		

ABRIL DE 2022

Bienestar financiero



Invoice

Dear Mr. Current Name,
I authorize myself to make following Invoices:

Num.	Qty	Units	Article Nr.	Goods, Service	Unit Price	Price
1	1	pcs		Food photography for summer menu. Menu design and printing on glossy cardboard DIN A5 double sided 50 pieces.	273.11 €	273.11 €
1	30	pcs		Single product photos on white background.	2.94 €	88.18 €
1	1	pcs		Photo Licenses for Certificates	20.00 €	20.00 €
Total					273.11 €	273.11 €
VAT 15%					41.97 €	41.97 €
Total Amount Payable					315.08 €	315.08 €

Bienestar financiero

El bienestar financiero se alcanza cuando uno controla sus propias finanzas de forma satisfactoria y continua, día con día y mes con mes. Para aumentar su salud financiera, es importante que se fije metas. Sea consciente de lo que gasta y gana durante un mes y fíjese metas para alcanzar los resultados deseados. Eso le ayudará a absorber mejor cualquier impacto o cambio financiero. Comprender su situación le ayudará a controlar mejor sus finanzas y le traerá satisfacción financiera.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		
										1	2			
										Día de las Bromas de Abril Día de Caminar al Trabajo	Día de Concientización sobre el Autismo			
	3	4	5	6	7	8	9							
										Día Nacional para Caminar	Día Mundial de la Salud			
	10	11	12	13	14	15	16							
										Día Nacional del Queso a la Parrilla				
	17	18	19	20	21	22	23							
										Día de Agradecimiento a los Voluntarios	Día de la Tierra	Día Nacional del Pícnic		
	24	25	26	27	28	29	30							
										Día Mundial del Paludismo				
										Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo				

MAYO DE 2022

Condición física



Movimiento diario

Durante el Mes Nacional de la Aptitud Física, hagamos que sea prioritario “movernos en mayo”. Ya sea que hagamos estiramientos rápidos en el escritorio o que caminemos a la hora del almuerzo, priorizar el movimiento corporal nos traerá muchos beneficios. Tener más energía, mejor sueño, músculos y huesos sanos, y mejor estado de ánimo son solo algunos de esos beneficios, ¡y son motivos importantes para incorporar el movimiento en nuestra rutina diaria!

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Día Mundial de la Risa Día Mundial de la Enfermedad de Lyme	2	3 Día Mundial del Asma	4	5 Cinco de Mayo	6 Día Nacional de la Enfermería Semana Nacional de la Enfermería 6-12 de mayo de 2022	7
8 Día de las Madres Semana Nacional de la Salud de la Mujer 8-14 de mayo de 2022	9	10	11	12	13 Día Nacional del Hummus	14
15	16 Día Nacional de la Barbacoa	17	18	19	20 Día de ir en Bicicleta al Trabajo	21 Día de las Fuerzas Armadas
22	23	24	25	26	27 Día de No Freír, Día Nacional de Seguridad y Concientización ante el Calor, Día del Protector Solar	28
29	30 Día de los Caídos Día Mundial de la Esclerosis Múltiple	31 Día Mundial Sin Tabaco	¿Desea saber más al respecto? Para consultar más información sobre los beneficios de mantenernos activos, visite MyKamanHealth.com .			

JUNIO DE 2022

Desconéctese y conéctese

Desconéctese este verano

Casi todo volverá a funcionar de nuevo si lo desconecta unos cuantos minutos. Le invitamos a vivir por completo el presente con sus familiares y amigos. Desconectarnos de la tecnología puede ayudarnos a descansar mejor, a reducir los niveles de estrés y a retomar energía. A veces tenemos que desconectarnos por un momento para poder conectarnos mejor con nosotros mismos y estar presentes plenamente con las personas que amamos. Desconéctese, libere su mente, salga y disfrute pasar tiempo con sus seres queridos.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Desea saber más al respecto?

Visite unplugtoconnect.org para conocer más sobre cómo controlar el uso de los productos tecnológicos con pantalla junto con su familia, cómo pensar de forma crítica sobre los mensajes de los medios de comunicación y cómo desarrollar aptitudes de comunicación presencial.

1

Día Mundial del Corredor

2

3

Día Mundial de la Bicicleta

4

Día Nacional del Queso

5

6

7

Día Mundial de la Inocuidad
de los Alimentos

8

9

10

Día Nacional del Té Helado

11

Día Nacional de la Mazorca
de Maíz

12

13

Semana de la Salud del Varón
13-19 de junio de 2022

14

Día de la Bandera
Día Mundial del Donante
de Sangre

15

16

17

Día de Comer Vegetales

18

Día Internacional del Pícnic

19

20

Día del Padre
Juneteenth

21

Inicio del verano
Día Internacional del Yoga

22

23

24

25

26

Día Internacional de la Lucha
contra el Uso Indevido y el
Tráfico Ilícito de Drogas

27

Día Nacional de las Gafas de Sol

28

29

30



KAMAN

JULIO DE 2022

Nutrición



Practique hábitos de alimentación consciente

Todos alguna vez nos hemos sentado frente al televisor con nuestro bocadillo favorito y de repente, casi sin que sepamos cómo pasó, ¡vemos que ya no queda nada en el plato! Este tipo de “consumo irracional” es un factor que contribuye a que aumentemos de peso. ¿Cómo podemos romper con ese hábito? Además de concentrarnos en comer alimentos saludables, también podemos incorporar la “alimentación consciente” como parte de nuestros hábitos de alimentación sana. La alimentación consciente es un enfoque ante la comida que se centra en la conciencia y la experiencia de las personas con respecto a los alimentos. Nos ayuda a comer más despacio, a identificar qué es lo que comemos y cuánto comemos, y a prestar atención a los indicadores de hambre y saciedad del cuerpo, de tal manera que solo comamos cuando de verdad lo necesitemos y dejemos de comer cuando estemos satisfechos.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Desea saber más al respecto?

Lea el artículo *Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat* (La alimentación consciente: el arte de estar presentes al momento de comer) disponible en **MyKamanHealth.com** para conocer más acerca de la alimentación consciente. En este artículo también encontrará ideas que le ayudarán a aprender los fundamentos de esta práctica para poder modificar sus hábitos.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Día de la Independencia

Día Nacional de la Caminata
Día Mundial del Chocolate

10

11

12

13

14

15

16

Día Nacional de la
Espinaca Fresca

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Día Internacional del Autocuidado
Día de los Padres

Día Mundial contra la Hepatitis

31

Día Nacional del Aguacate



KAMAN

AGOSTO DE 2022

Salud musculoesquelética

Salud musculoesquelética

El sistema musculoesquelético está formado por huesos, articulaciones, músculos, tendones y ligamentos, provee soporte al cuerpo y le ayuda a moverse. Aproximadamente 1710 millones de personas tienen trastornos musculoesqueléticos en todo el mundo. Para conservar la salud de su sistema musculoesquelético, manténgase activo, lleve una dieta saludable y sea consciente de sus movimientos.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5	6
		Día Nacional de Concientización sobre los Donantes de las Minorías		Día Nacional de la Sandía			
7	8	9	10	11	12	13	
	Día Nacional del Calabacín						
14	15	16	17	18	19	20	
	Día Nacional de la Relajación						
21	22	23	24	25	26	27	
	Día Nacional del Hada de los Dientes Día Nacional de Comer un Durazno						
28	29	30	31	¿Desea saber más al respecto? Lea el artículo How to Keep your Musculoskeletal System Healthy & Functioning as You Age (Cómo conservar sano y funcional su sistema musculoesquelético a medida que envejece) disponible en MyKamanHealth.com.			
	Día Nacional de Añadir Más Especies, Menos Sal		Día Internacional de Sensibilización contra la Sobredosis				

SEPTIEMBRE DE 2022

Salud conductual



La diferencia entre “salud conductual” y “salud mental”

La salud mental abarca el componente biológico del bienestar, mientras que la salud conductual abarca todo lo que contribuye al bienestar mental. La salud conductual y la salud mental están enlazadas. Así como nuestra conducta puede influir en nuestros pensamientos y nuestros pensamientos pueden influir en nuestra conducta, nuestra salud conductual se ve afectada por nuestro estado de ánimo y por nuestra condición física. Qué comemos, cuánto dormimos, cómo invertimos nuestro tiempo, cómo interactuamos con los demás y cómo pensamos son factores que pueden incidir directamente en la salud y el funcionamiento de nuestro cerebro, por lo que es muy importante que adoptemos un enfoque integral para controlar y cuidar nuestro bienestar mental.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Desea saber más al respecto?

Visite [MyKamanHealth.com](https://www.MyKamanHealth.com) para conocer más acerca de la salud conductual y otros temas relacionados con el bienestar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Día del Trabajo

Día Nacional de Leer un Libro

Día Nacional de la Calabaza

Día Internacional de la
AlfabetizaciónDía Mundial de la Prevención
del Suicidio

11

12

13

14

15

16

17

Día de los Patriotas
Día de los Abuelos

Día Nacional del Guacamole

18

19

20

21

22

23

24

Día de Sensibilización
sobre el Envejecimiento

Inicio del otoño

Día Internacional de las
Lenguas de Señas

25

26

27

28

29

30

Día Mundial contra la Rabia

Día Mundial del Corazón

KAMAN

OCTUBRE DE 2022

Cáncer de mama

Detección precoz del cáncer de mama

Muchos de los signos del cáncer de mama son invisibles e imperceptibles. Sin embargo, esos signos pueden identificarse a tiempo si usted tiene una actitud proactiva y está al pendiente de la salud de sus senos. Es importante que conozca los signos y síntomas del cáncer de mama para que pueda identificar cualquier anomalía y hacer autoexploraciones mamarias una vez al mes. Si identifica algo anormal, lo mejor es decirse a su médico. La presencia de signos o síntomas de cáncer de mama no significa automáticamente que usted tenga cáncer de mama, pero puede servir para detectarlo a tiempo.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Desea saber más al respecto?

BreastCancer.org es un sitio dedicado a ofrecer la información más confiable, y fácil de entender, sobre el cáncer de mama y la salud mamaria para pacientes y cuidadores. La comunidad en línea ofrece apoyo en cada etapa del diagnóstico, del tratamiento y de diversos aspectos más.

Día Mundial de los Vegetarianos

2

3

4

5

6

7

8

Día Nacional del Taco

Día de Caminar a la Escuela

Día Mundial de la Sonrisa

9

10

11

12

13

14

15

Semana de Prevención
de Incendios
9-15 de octubre de 2022

Día Mundial de la Salud Mental

Día Mundial de la Visión
Día Internacional para la
Reducción del Riesgo
de Desastres

Día Mundial del Lavado de Manos

16

17

18

19

20

21

22

Día del Jefe
Día Mundial de la Alimentación

Día Nacional de los Frutos Secos

23

24

25

26

27

28

29

Día Nacional de los Alimentos

Día Nacional de la Calabaza Gigante

Día Mundial de la Prevención del Accidente Cerebrovascular

30

31

Halloween



KAMAN

NOVIEMBRE DE 2022

Concientización sobre la diabetes

Noviembre es el Mes de la Concientización sobre la Diabetes

La Federación Internacional para la Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) instauraron en 1991 el Día Mundial de la Diabetes para crear conciencia sobre la creciente crisis de salud pública que representa la diabetes. Se calcula que para el año 2045 habrá alrededor de 700 millones de personas con diabetes en todo el mundo. A la mitad de todas las personas que podrían tener diabetes no se les ha diagnosticado oficialmente la enfermedad. Unamos esfuerzos para aprender, escuchar y hablar acerca de la diabetes.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Déjese crecer el bigote durante “Movember” para crear conciencia en torno a los problemas de salud de los varones, tales como el cáncer de próstata, el cáncer testicular y el suicidio entre la población masculina. us.movember.com



1

2

3

4

5

Día Nacional del Sándwich

6

7

8

9

10

11

12

Fin del horario de verano

Día de los Veteranos

13

14

15

16

17

18

19

Día Mundial de la Bondad

Día Mundial de la Diabetes

Día del Reciclaje en los EE. UU.

Gran Día para Dejar de Fumar
Día Nacional del Excursionismo

Día Nacional de la Sidra

20

21

22

23

24

25

26

Día Nacional del Anacardo

Día de Acción de Gracias

27

28

29

30

¿Desea saber más al respecto?

Descubra cómo puede ayudar a crear conciencia acerca de la diabetes y cómo puede apoyar a sus amigos y seres queridos diabéticos. Visite Diabetes.org o MyKamanHealth.com para obtener más información.

KAMAN

DICIEMBRE DE 2022

Control del estrés



Cómo controlar el estrés mediante el equilibrio

El control eficaz del estrés nos ayuda a afrontar el estrés de la vida cotidiana para que podamos ser personas más felices, más sanas y más productivas. El objetivo final es tener una vida equilibrada, con tiempo para trabajar, relacionarnos con los demás, relajarnos y divertirnos. No hay una receta única e invariable para controlar el estrés. Por eso es importante que cada quien experimente y encuentre lo que le sirva mejor para sentirse renovado y preparado a fin de enfrentar los nuevos retos por venir.

Fit For Life
Exploring a Healthier You

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Desea saber más al respecto?

Visite [Helpguide.org](https://www.helpguide.org) para consultar más información sobre la importancia de controlar el estrés, además de consejos que le servirán para identificar el estrés innecesario y le ayudarán a cuidar de usted mismo.

1

Día de Rosa Parks
Día de Comer una Manzana Roja
Día Mundial de la Lucha
contra el Sida

2

Día de la Educación Especial

3

Día Internacional de
las Personas con
Discapacidad

4

Semana Nacional contra la Gripe
Semana Nacional
de Sensibilización sobre
el Lavado de Manos
4-10 de diciembre de 2022

5

Día Internacional de los Voluntarios

6

7

Día Nacional de Conmemoración de Pearl Harbor

8

9

10

11

12

Lunes Verde

13

14

15

Día Nacional del Cupcake

16

Día Nacional del Suéter Navideño
Feo

17

18

19

20

21

22

23

24

Primer día de Hanukkah

Inicio del invierno

Nochebuena

25

26

27

28

29

30

31

Navidad

Segundo día de Navidad
Primer día de Kwanzaa

Nochevieja

KAMAN

EL AÑO EN UN VISTAZO



KAMAN

Fit For Life
Exploring a Healthier You

ENERO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023, EL AÑO QUE VIENE



KAMAN

Fit For Life
Exploring a Healthier You

ENERO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
D	L	Ma	Mi	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



KAMAN

Fit For Life
Exploring a Healthier You